

Decembrie 2023

# Estuvarul



## CUPRINS

### EDITORIAL

- Despre smerenie – Daniel Stetin.....2
- Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjel după editorial.....3

### ESTUARIENI PE TERRA

- Interviu cu Teodora Maga, studentă în practică la Estuar – Cristina Ionescu.....4

### PAGINA DE ȘTIINȚĂ

- Educația pozitivă – partea a doua - Stânjel .....6

### CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

- Alba Iulia - Capitala Marii Uniri – Iuliana.....8

### ACTUALITĂȚI

- Crăciun la Fundația Estuar - Ana Corina Vlad.....10

### DE LA MINE PENTRU TINE

- O faptă ieșită din comun – Mihai Popa .....10

### CENACLU LITERAR

- Vise plăcute – Dan Marin .....11
- Colind - Ana Corina Vlad.....12

### CUGETĂRI

- Cugetări despre viață - Monica Lăzărescu.....13

### PERSONALITĂȚI

- John Lennon – Lucian Constantinescu .....13

### BANCURI, GLUME, ANECDOTE – bancuri culese de Tatiana / Grafica Cristina. Ionescu.....14

### REȚETE CULINARE

- Salată de boeuf - Tatiana.....17

### MĂRTURII

Mărturii „Viață și sărbătoare” – Lucian Constantinescu, Daniel Stetin, Stânjel, Cristina Ionescu, Mihai Popa, Anonimul, Tatiana.....17

### PORTATIVUL CLASICILOR

- Colindele, aripi spre Paradis - Ana Corina Vlad .....22
- Callas - La Divina - Ana Corina Vlad .....22

### PAGINA SPORTIVĂ

- Grupele Cupei României se joacă - Bogdan Tudor .....23
- S-au tras la sorți grupele CE Euro 2024 din Germania - Bogdan Tudor .....24
- Ionel Luță, vedeta Universității Craiova - Bogdan Tudor .....24

Colectivul de redacție: Daniel Stetin, Stânjel, Cristina Ionescu, Iuliana, Mihai Popa, Ana Corina Vlad, Dan Marin, Monica Lăzărescu, Lucian Constantinescu, Anonimul, Tatiana, Bogdan Tudor.

Corectura: Tatiana

Coperta 1: pictură realizată de Cristina Ionescu, prelucrată de Claudiu Pavel

Coperta 2: desen realizat de Aneta Iancu, prelucrat de Claudiu Pavel

## Despre smerenie

Convingerea mea, susținută de nivelul de cunoaștere teoretică și practică, și experiență (de ce nu?), este că smerenia e necesară și suficientă pentru toate schimbările de care e nevoie în vederea dobândirii și susținerii unei vieți cât mai împlinite.

Dezvoltând această capacitate, virtute, toate defectele de caracter (sau păcate în limbajul bisericesc) sunt supuse permanent examinării, inventarierii, evaluării. Defectele de caracter vor putea fi apoi pozivate în practici fundamentale cu care se poate construi un caracter integru, demn.

Care om smerit este orgolios, vanitos, mândru, egoist, egocentrist, are resentimente....?

Smerenia înseamnă în primul rând admirație, considerație și recunoștință pentru întreaga creație, înseamnă onestitate, acceptare, compasiune, curaj, bunăvoință, bună cuviință, măsură, dăruire, înseamnă „cum pot să ajut?”, iubire, cunoaștere, înțelegere, bunătate, curaj....

Așadar, smerenia este antidotul pentru toate defectele de caracter (păcate) și principiul primordial pentru toate lucrurile. Doar prin smerenie se poate intra în comuniune cu Dumnezeu, în cugetul smerit este locul și voia Lui. Fără smerenie nu există credință. Nu există credința ocazională (de Crăciun, să zicem).

Aceasta este frumusețea unui program de viață: simplitatea, dezvoltarea unei gândiri consistente, clară, logică, bazată pe principii moral-etice și spirituale care, odată practicate zi de zi și clipă de clipă, devin ritualuri și pot susține cu succes o viață frumoasă și Sărbători liniștite și fericite, nu numai o dată sau de două ori pe an.

Mi-ar plăcea să fiu un perfecționist al smereniei. Sau nu mi-ar plăcea. Am învățat că e necesar să urmăresc progresul, nu perfecțiunea.

Crăciun fericit și un călduros La mulți ani. Căldură sufletească, firește.

**Daniel Stetin**, recunoscător bunului Dumnezeu și vouă!



*Creație realizată în Adobe Photoshop de Stânjeneț după editorial*

Motto: „Și când nu mai poți, mai poți un pic”

### Interviu cu Teodora Maga, studentă în practică la Estuar

Născută pe - 30 ianuarie 2004, București. Zodia – Vărsător.

Teodora are 3 frațiori mai mici, cu vârstele de 14, 7 și 2 ani. Surioara mică este ca o păpușă vie pentru ea.

Părinții se susțin printr-o afacere în domeniul Horeca. Teodora și-a ajutat părinții pe timpul vacanței de vară, participând ca ospătar sau spălând vase.

Teodora a absolvit liceul Lauder - unul privat, dintre cele mai bune, situat în zona Unirii.

În prezent, ea este anul 2 la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, în cadrul Universității din București. Ea îmi povestește că examenul de admitere a fost unul dificil, fiind cam 5 candidați pe loc. Proba scrisă a constat în 250 de grile de rezolvat în 2 ore.

Teodora, în prezent, face practică și voluntariat la o casă de copii cu dizabilități.



*Cristina: Teo, ți-ar plăcea să lucrezi la Estuar?*

Teo: Da, mi-ar plăcea să fac un grup cu beneficiarii centrului. Cred că aș face o activitate bazată pe comunicare, poate și ceva bazat pe creativitate.

*Cristina: Cum a fost pentru tine prima zi la Estuar?*

Teo: Am avut ceva emoții, deoarece lucrasem doar cu copii până acum. Pot spune că am fost întâmpinată cu căldură, cu bunăvoință de beneficiari și nu numai. În prima zi am asistat la un grup de pictură și am stat de vorbă cu doamna Corina. Aceasta mi-a povestit o legendă din Rusia veche, din Evul Mediu. Am asistat la grupul de teatru de 2 ori, am ținut și locul cuiva, interpretând iubita și mama din piesa ce urma să fie jucată, alături de Paul și Claudiu.

*Cristina: Unde ți-ai petrecut vacanța anul acesta?*

Teo: Am muncit toată vara la saloane și m-am ocupat de frații mei. De regulă, îmi place să merg la munte, în special pe Valea Prahovei.

*Cristina: Poți să îmi spui o poveste din copilărie, la întâmplare?*

Teo: Sigur. Când mergeam la țară vara, undeva pe lângă Turnul Severin, o pisică galbenă cu alb a intrat în curtea noastră. Am numit-o Gălbenuș, dar m-a părăsit pe furiș într-o zi. Apoi a apărut un

pui de pisică alb cu puțin negru. L-am numit Albuș. Țin minte cum bunica mi-a spus cu îngrijorare –  
Vezi ca nu cumva să iei purici! - se temea să nu fi luat de la noua pisică.

## CHESTIONARUL LUI PROUST

*Cristina: Principala ta însușire?*

Teo: Empatia.

*Cristina: Calitatea pe care dorești să o întâlnești la un bărbat?*

Teo: Loialitatea.

*Cristina: Dar la o femeie?*

Teo: Altruismul.

*Cristina: Ce prețuiești mai mult la prietenii tăi?*

Teo: Loialitatea o prețuiesc la prietenii mei și faptul că sunt lângă mine indiferent de situație. (și la bine, și la rău).

*Cristina: Principalul tău defect?*

Teo: Mă consum prea mult, pun prea mult suflet în situații care nu merită.

*Cristina: Care este îndeletnicirea ta preferată? Un hobby?*

Teo: Cititul.

*Cristina: Fericirea pe care ți-o dorești?*

Teo: Fericirea mea ar fi să am o viață liniștită.

*Cristina: Locul unde ai vrea să trăiești?*

Teo: Brașov sau Sibiu. M-am săturat de București. Nu mă simt la locul meu.

*Cristina: Culoarea preferată?*

Teo: Mov.

*Cristina: Floarea preferată?*

Teo: Camelia.

*Cristina: Scriitorul preferat?*

Teo: Cella Serghi

*Cristina: Poeți preferați?*

Teo: Tudor Arghezi și Nichita Stănescu.

*Cristina: Care sunt eroii din viața ta?*

Teo: Mama, bunica și mătușa, pentru că m-au învățat ce înseamnă să fi puternic.

*Cristina: Muzica preferată?*

Teo: Îmi plac toate stilurile de muzică, inclusiv manelele. Se potrivesc la o petrecere, la un grătar.

*Cristina: Pictorul preferat?*

Teo: Nicolae Grigorescu.

Cristina: Ce urăști cel mai mult?

Teo: Violența fizică și verbală.

Cristina: Deviza ta de viață?

Teo: Și când nu mai poți, mai poți un pic.

Interviu realizat de **Cristina Ionescu**

## PAGINA DE ȘTIINȚĂ

### Educație pozitivă: s-a mers prea departe?

Partea a doua

#### „Părinte-elicopter”

Atenție, de asemenea, să nu se cadă în obsesia părintelui perfect: *„Să fii în permanență atent la toate nevoile fiziologice și psihologice ale copilului nu este realist și aceasta ar risca să crească tendința către perfecționism parental, putând să ducă la epuizare”,* alertează Rebecca Shankland.

În studiul lor din 2022, Serge Dupont, de la Universitatea Catolică din Louvain și colegii săi pun, astfel, în gardă contra formelor de hiperparentalitate precum „părintele elicopter”, supraprotector

cu copilul lui, el trece peste nevoile sale și evită orice constrângere sau frustrare. *“Acești părinți limitează mult posibilitățile de explorare ale copilului, ceea ce antrenează o diminuare a activității motrice”,* scriu autorii, care indică de asemenea niște *„efecte toxice asupra stării de bine psihologice și sănătății mentale a copiilor”* și niște părinți anxioși până la a recurge la

antidepresive. Un echilibru s-ar putea crea între bunăvoință și un cadru ferm: *„Trebuie lăsați copiii să respire, să trăiască experiențele lor și, pe lângă nevoile lor, să se ia în seama acelea ale oamenilor din jur”.*



#### Să se alunge violența

Pozitivă nu trebuie să însemne dulceagă! Dar, în extrema cealaltă? Cum să se facă atunci o probă de autoritate? Un lucru stârnește consens: *„Pedepsele corporale trebuie înlăturate,* spune răspicat Rebecca Shlankland. *Disponem astăzi de cel puțin 2000 de studii asupra impactului pedepselor*

asupra copiilor, în particular cele corporale, și aproape toate demonstrează că sunt asociate cu o multitudine de probleme, adaugă George Holden. Acestea generează un stres toxic și afectează dezvoltarea psihologică pe termen mai lung”. Alte studii ale Asociației Americane de Psihologie arată că micuții care au primit multe bătăi la fund prezentau numeroase comportamente antisociale în comparație cu cei care nu primiseră sau aveau loc în cantitate mică (mai puțin de o dată pe săptămână). Aceasta pentru că, odată lăsați de capul lor, acești copii ar reproduce modelul comportamental de soluționare a conflictelor aplicat pe ei, adică violența.

„Aceste rezultate semnifică faptul că survine, totuși, un efect al frecvenței, adică nu există o bătaie la fund doar o dată în viață, cea care va avea un impact asupra sănătății mintale, relativizează



Édouard Gentaz. Deseori, părinții cedează pur și simplu, dar nu înseamnă neapărat că ăsta e modul lor de a face educația”. În ciuda interzicerii din 2019, în Franța bătaia la fund pare să rămână aici o pedeapsă destul de curentă deoarece, conform unei anchete, 23% dintre părinți ar practica-o încă, în jur de o dată pe săptămână.

Chiar pedepsele necorporale precum aceea de a țipa frecvent, au consecințe

nefaste. Conform unei analize extinse, din 2017, referitoare la 1400 de studii și pe mai mult de un milion de copii, acestea ar genera mai multe comportamente agresive și impulsive la vârsta adultă, în comparație cu practicile parentale care se sprijină pe încurajare. Pentru că este deja un fapt: după o sinteză a 154 de studii, apărută în 2019, metodele de întărire a comportamentului pozitiv se dovedesc mai eficiente. În particular, acelea care se bazează pe complimente, mai degrabă decât pe recompense. „Unul dintre ingredientele cheie constă în a repara comportamentele constructive ale copilului în decursul zilei, de manieră a le reproduce mai des și a diminua astfel apariția comportamentelor problematice”, afirmă Rebecca Shankland. Este un sfat valabil, de asemenea, în cadrul școlar. Într-un studiu din 2020 desfășurat în 151 de clase din studiul primar, niște cercetători americani au arătat că, în măsura în care elevii sunt complimentați, ei se concentrează mai bine asupra lucrului lor. Deci, ce pedepse se pot aplica atunci când un copil devine imposibil? Pentru susținătorii unei educații coercitive, este vorba de a nu confunda autoritatea cu autoritarismul. „Să fii ferm nu înseamnă să te porți violent, ci să-ți arăți poziția de autoritate într-o relație în care copilul nu este egalul adultului, ca moștră a imaturității sale și nevoii de protecție”, afirmă 350 de clinicieni într-o exprimare publică, apărută în 2022.

„Alte metode alternative la violență permit gestionarea comportamentelor problematice prin reducerea acestora și implicarea copilului în controlul consecințelor lor, preconizează Rebecca Shankland. De exemplu, dacă el continuă să bată cu una din coperta masa, în ciuda apostrofărilor părinților, obiectele pot fi înlăturate. Sau, mai mult, dacă a scris pe desenul vecinului său, se găsește împreună cu acesta un mijloc de a repara răul pe care l-a făcut, cum ar fi să realizeze un nou desen pentru celălalt copil”, sfătuiește ea mai departe.



## Izolată, dar consolată

Dacă aceste abordări nu funcționează, o pedeapsă și-a dovedit eficacitatea, este „time-out-ul”, versiunea „pozitivă” a bine-cunoscutei „La colț!”, un timp mort, în timpul căruia copilul este izolat. *„Obiectivul este de a permite adultului să-și păstreze calmul, cu instalarea copilului într-un loc sigur, unde el poate să se calmeze și, în același timp, să se mențină într-o legătură de atașament confortabil”*, rezumă Rebecca Shankland. În plus, această metodă trebuie utilizată corect: conform unei anchete din 2017, trei sferturi dintre părinții americani practică time-out-ul, dar 85% dintre ei îl utilizează rău, în special făcându-l să dureze prea mult. Pentru că această tehnică nu trebuie să depășească 4 minute, conform cercetătorilor.



Teoretic, e ușor!... Dar, toate aceste practici se lovesc de realitatea din teren și de oboseala părinților, căci aceasta se acumulează. *„Cunoștințele rezultate din*

*cercetările în educație sunt cu atât mai bine considerate, ca o busolă care ar fi utilizată atunci când ezitam între diferite comportamente”*, concluzionează Rebecca Shankland. Pentru că asta înseamnă să fi părinte, în concluzie: să tatonezi, să experimentezi!

Traducerea, din Revista Science et Vie - **Stânjene!**

## CĂLĂTOR PRIN ROMÂNIA

### Alba Iulia - Capitala Marii Uniri

Și în acest an, de 1 Decembrie, orașul Alba Iulia este în centrul atenției. Ziua Națională este sărbătorită aici cu fast, cu paradă militară, comemorări, ateliere meșteșugărești, focuri de artificii.

Alba Iulia este un oraș cu o istorie îndelungată și zbuciumată, unul dintre cele mai frumoase din România. Primii care au ridicat o așezare au fost dacii care, odată cucerțiți de romani, au dat naștere viitoarei Apulum, cu populație amestecată, care a ținut piept popoarelor migratoare și multor stăpâniri.

Alba Iulia își rezervă un loc special în istoria românilor prin intrarea în oraș a lui Mihai Viteazul, unind politic pentru prima dată



Transilvania de Țara Românească și Moldova. De scurtă durată, Unirea a rămas în memoria colectivă, reprezentând o dorință a românilor din cele trei provincii.



După asasinarea lui Mihai Viteazul, orașul a fost devastat, însă a reînviat sub conducerea lui Carol al VI-lea, care a construit multe edificii. Cetatea Alba Carolina este simbolul orașului de astăzi, inima orașului, multe dintre atracțiile turistice se află pe strada Mihai Viteazul, în interiorul zidurilor. Rolul Cetății Alba Carolina este de apărare, are forma unei stele cu șapte bastioane și impresionante porți de acces, împodobite cu statui și basoreliefuri cu sursă de inspirație din faptele eroilor antici și războaielor austro-turce.

Visul națiunii, început în anul 1600 de marele domnitor, avea să prindă contur după mai bine de trei secole la 1 Decembrie 1918 când, peste 100.000 de oameni au participat la Unirea oficială a Transilvaniei cu Regatul României. Ca urmare a

acestui eveniment, a fost ridicată Catedrala Reîntregirii Neamului, definitivată în 1922, când au fost încoronați aici Regele Ferdinand I și Regina Maria.

Aceste așezări mai adăpostesc și Catedrala Sfântul Mihail, aflată în interiorul zidurilor cetății, romano-catolică, unde mai multe personalități își află locul de veci, printre care și Iancu de Hunedoara.

Obeliscul lui Horia, Cloșca și Crișan este un monument ridicat în amintirea lor în anul 1937. Cu o înălțime de 22,5 metri înfățișează pe o parte Victoria Înarișată iar, pe cealaltă, un basorelief cu cei trei martiri.

O atracție pentru vizitatori este și schimbarea gărzii, ceremonie care ne transpune în secolul al XVIII-lea.

În ziua în care se împlinesc 105 ani de la înfăptuirea Marii Uniri, gândul ne poartă spre acest frumos oraș-cetate în care s-a înfăptuit un măreț act istoric. Adevărat centru spiritual și cultural al românilor, Alba Iulia își prezintă istoria în negura vremurilor și se dezvăluie ca unul dintre cele mai frumoase orașe din România.



*luliana*

### Crăciun la Fundația Estuar

A venit și timpul și ceasul ca în Centrul Social Estuar să se desfășoare Serbarea de Crăciun, cu diferite clipe de încântare.

Primii din program am fost noi, corul de colindători, care ne-am străduit cât am putut să facem un program frumos. Lor le-a plăcut mult și colindul meu „Azi e Crăciunul”, compus în memoria divinului Karel Gott, căruia i-am dedicat post mortem acest cântec de Crăciun.

După ce programul de colinde a luat sfârșit, membrii trupei noastre de teatru au încântat publicul cu scenete comice, care le descrețesc tuturor frunțile. Ei și-au pus tot talentul, inima și sufletul în aceste frumoase și amuzante scenete care, jucate bine, înveselesc pe oricine.

Cristina recită poezii despre iubire, sentimentul cel mai frumos pe care Dumnezeu l-a lăsat oamenilor, spre mântuirea și fericirea lor. Apoi au urmat scenete comice care ne fac să fim mai veseli, mai destinși.

Spectacolul a fost minunat, asemenea ne-am simțit bine la masa de Crăciun, unde am servit și am gustat din sarmalele și friptura pregătite cu dragoste de cei talentați la arta culinară, bucurându-ne de petrecere și mulțumindu-l pruncului Isus pentru ziua aceasta frumoasă.



*Ana Corina Vlad*

## DE LA MINE PENTRU TINE

### O faptă ieșită din comun

Deunăzi, veneam cu prietena mea - o duceam acasă de la Estuar, când, mare ghinion - am căzut chiar în fața casei ei. Dar și noroc, pentru că, până să urce scările, erau pe treptele din fața ușii ei doi tineri - un bărbat și o femeie. Prietena mea nu a intrat în casă nepăsătoare, ci chiar i-a alertat pe cei doi tineri de incident și le-a cerut o mână de ajutor, căci singură nu putea să mă ajute.

Imediat, bărbatul și femeia au sărit în ajutorul meu, însă și prietena mea a încercat să mă ajute. Două lucruri m-au impresionat în acele momente – bărbatul, dându-și seama că nu mă poate lăsa să merg singur până la stația de autobuz, a anulat întâlnirea cu femeia cu care era, deoarece l-am rugat să mă ducă totuși până acasă, cu frica de a nu mai repeta incidentul.

Surprinzător, acesta a acceptat să mă ducă până acasă! De asemenea, m-a condus până la apartament. Bineînțeles, în fața scării, i-am mulțumit. El a râs, a spus “pentru puțin”, și a plecat.

Al doilea lucru care m-a impresionat profund a fost empatia și înțelegerea femeii cu care acest bărbat era. Poate altă femeie nu ar fi putut înțelege această întâmplare neprevăzută și s-ar fi simțit părăsită, chiar și pentru o oră, pentru un necunoscut. Dar aceasta și-a dat seama că, supărându-se, va îngreuna situația. La rândul ei, aceasta l-a ajutat, înțelegând situația.

În cel mai bun caz, această întâmplare vă poate mira pentru că este rar ca un necunoscut să își lase prietena singură pentru un alt necunoscut. Mulți dintre noi nu am face așa ceva. Aceste două persoane au fost deosebite și au arătat ce înseamnă bunătatea.



**Mihai Popa**

## CENACLU LITERAR

### Vise plăcute

Să plutim pe baloane de săpun  
Pe deasupra stelelor  
Să vedem lumina feerică  
A astrilor îndepărtați

Să plutim în lumea viselor  
Să visăm o lume plutitoare  
Mai ușori să fim  
Și adormim pe nori

Valurile plăcute ne mângâie  
Iar balansul încet ne adoarme  
Și adormim în gând cu credința  
Că luna ne vă călăuzi cu raza ei.

**Dan Marin**



## Colind

Colindă Dumnezeu, din Ceruri  
În inimile tuturor!  
Că pruncul Dulce se născuse  
Acum și-n vecii vecilor!

Lumina Mare, acum în lume,  
Pentru noi toți azi, a venit  
Că s-a născut Mântuitorul,  
Și-acum, Crăciunul a sosit!

Și îngerășii-n Rai, azi cântă,  
Ce Mărire-n cer lui Dumnezeu  
Și păstorașii lin avântă  
Din fluierași murmuri mereu!

Pe boltă Steaua luminează,  
Și în lumină strălucește!  
Și dalbe flori, de măr din Raiul,  
Cel sfânt ning! Inima ne crește!

Dormi, nani, nani, Sfânt Copil!  
Să dormi ca, mare tu să crești!  
Frumos ca floarea de April.  
Să fii și să ne mântuiești!

Noi îți cântăm colindă nouă,  
Ca ochișorii să-l închizi  
Că tu în marea-ți îndurare,  
Azi Paradisul ni-l deschizi.

Îți mulțumim, Copile dragă,  
Pentru a ta mare iubire,  
Tu mântuiești azi, lumea-ntreagă  
Și ne aduci doar fericire!

Colindă Dumnezeu în Ceruri!  
Colindă Domnu-n Paradis,  
Ne-ai adus pe Mântuitorul!  
Tu! Noapte Sfântă ca un vis!

**Ana Corina Vlad**



## CUGETĂRI

### Cugetări despre viață

1. Când simți că viața nu are nici un rost, gândește-te la cei ce mai au doar o zi de trăit. (Anonim)
2. Când vei ajunge să iubești viața, vei vedea frumusețea în toate lucrurile posibile. (Khalil Gibran)
3. Caută și păstrează mereu o bucată de cer deasupra vieții tale. (Marcel Proust)
4. Cei mai frumoși ani din viață sunt anii ce vor veni. (Victor Hugo)
5. Cel mai bine și-a folosit viața cel care s-a bucurat cel mai mult de ea. (Samuel Butler)
6. Cele mai importante două zile din viața ta sunt ziua în care te-ai născut și ziua în care ai aflat de ce. (Mark Twain)
7. Iubirea este viață. (Leo Buscaglia)
8. Dragostea înseamnă să vrei să experimentezi toate cele patru anotimpuri: când vrei să fugi cu cineva dintr-o furtună de primăvară sub un liliac cu flori, iar vara vreți să înotați în râu, toamna împreună vreți să faceți dulceață, iar în timpul iernii vreți să petreceți împreună serile lungi. (Ray Bradbury)
9. Nu ne oprim din iubit atunci când îmbătrânim, ci îmbătrânim când încetăm să mai iubim. (George Bernard Shaw)
10. Dăruiește-i persoanei pe care o iubești aripi pentru a zbura, rădăcini pentru a se întoarce și motive pentru a rămâne. (Dalai Lama)



Culese de **Monica Lăzărescu**

## PERSONALITĂȚI

### John Lennon

S-a născut la 9 octombrie 1940 la Liverpool, Anglia și a murit la 8 decembrie 1980 la New York City, SUA.

A fost compozitor, muzician, cântăreț, textier, activist și artist complex englez, unul din fondatorii trupei "The Beatles". S-a născut și a crescut în Liverpool, iar prima lui trupă, numită The Quarrymen a evoluat în "The Beatles". Pe măsură ce trupa se dezintegrează, spre

sfârșitul deceniului, Lennon s-a implicat într-o carieră solo, în care a produs legendarele, sale albume "John Lennon Plastic Ono Band" și "Imagine" și, de asemenea, cântece renumite precum "Give Peace a Chance" și "Imagine". John Lennon s-a retras din domeniul muzical în 1975 pentru a fi aproape de familia sa, dar s-a relansat în 1980, cu un album numit "Doble Fantasy".

Lennon era o natură rebelă și avea un spirit acerb în muzica sa, în compozițiile sale, în desenele, în filmele și interviurile sale, devenind de asemenea controversat din cauza părerilor sale politice.

S-a mutat la New York în 1971, unde critica sa asupra războiului din Vietnam l-a determinat pe Richard Nixon numeroase încercări să îl deporteze, în timp ce cântecele sale au fost preluate ca imnuri în mișcarea anti-război. Până în 2010, circa 14 milioane de albume ale lui se vânduseră în întreaga lume, iar ca și compozitor și interpret, a fost de 27 ori pe locul 1 în USA Hot 100.

În 2002, BBC l-a votat al optulea din cei mai mari 100 britanici iar în 2008 revista Rolling Stones l-a votat al 5-lea din cei mai mari cântăreți ai tuturor timpurilor.

A fost omorât la 2 săptămâni de la revenirea sa în muzică cu albumul "Doble Fantasy". După moartea sa, a fost inclus în Songwriters Hall of Fame, (1987) și în Rock and Roll Hall of Fame (1994).

Ono, soția sa, a emis o declarație a doua zi după moartea sa spunând că „nu există nici o înmormântare pentru John”, și încheie cu cuvintele "John a iubit și s-a rugat pentru rasa umană. Dorința mea este ca oamenii să se roage pentru el." Trupul lui a fost incinerat la cimitirul Fernacly în Hartsdale, New York. Ono a risipit cenușa lui în parcul central New York.

Criminalul lui, Chapman, a fost găsit vinovat de crimă și condamnat la 20 ani închisoare.

*Lucian Constantinescu*



## **BANCURI, GLUME, ANECDOTE**

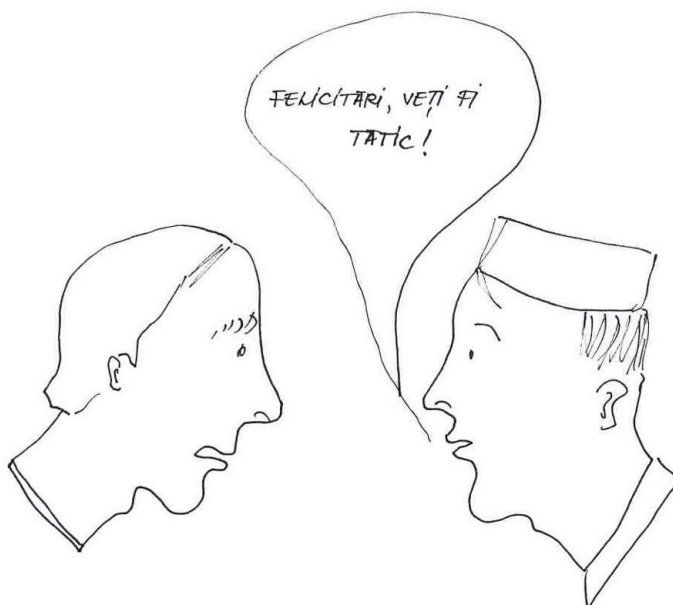
### **Glume, anecdote**

Vorbele lui bunicu:

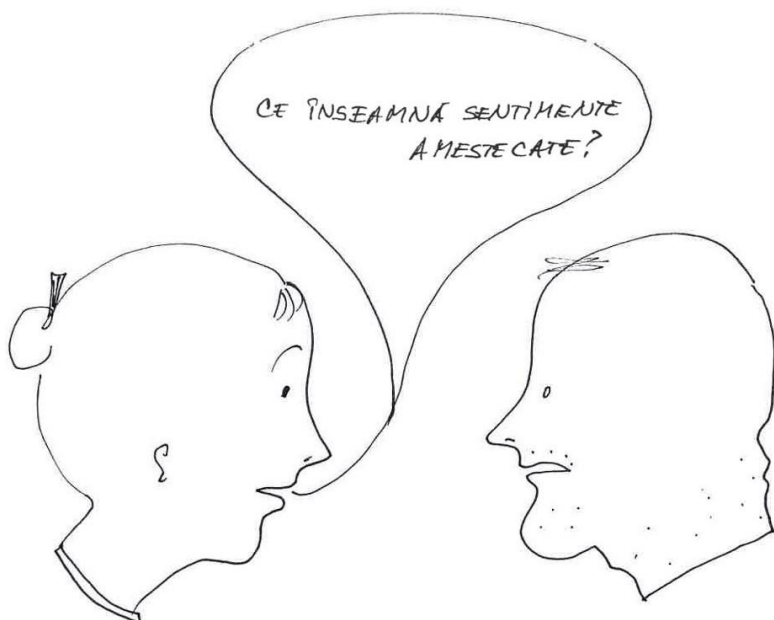
- Ehe, nepoate, dacă ai un pistol poți să jefuiești o bancă. Dar, dacă ai o bancă, poți să jefuiești pe toată lumea!

- Felicitări, veți fi tătic!
- Imposibil! Am fost tot timpul atent.
- Știți, e ca în trafic: tu ești atent, dar ceilalți, nu.

Nu beau, nu fumez, nu mă droghez, nu-mi înșel prietena, dorm de la 22 la 6, sunt foarte cuminte. Dar, și când oi ieși din spital... prăpăd!...



- Ce înseamnă „sentimente amestecate”?
- E ca atunci când îți cade soacra în prăpastie, cu Mercedesul cel nou!



Dacă nu-l aresta DNA-ul, Dumitru Buzatu nu afla nici acum cât de bolnav este!

- Dacă știai că bea, de ce te-ai mai măritat cu el?
- N-am știut că bea, până nu l-am văzut

odată trează...

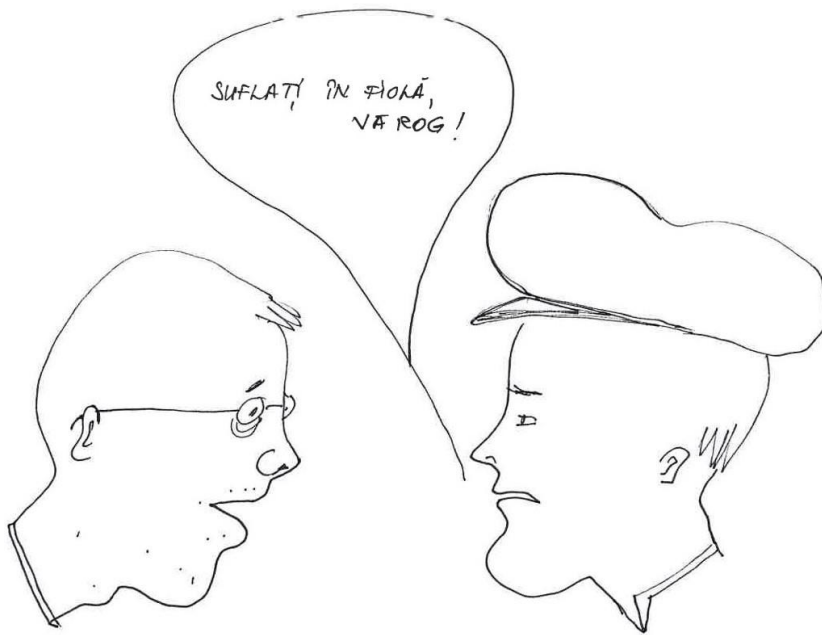
- Mama, care este cel mai bun soț?
- Militarul, draga mea: își face patul, tine lucrurile în ordine, e disciplinat și, mai presus de orice, știe să asculte de superiori!

Un bețiv intră într-un taxi:

- Auzi, du-ne și pe noi la...
- Pe care „voi”? Că ești singur.
- Păi ce, tu nu mergi?







- Băi, frate, de câte ori te  
întâlnesc, porți mereu aceleași  
haine! Tu nu te mai schimbi?  
- Suflați în fiolă, vă rog!

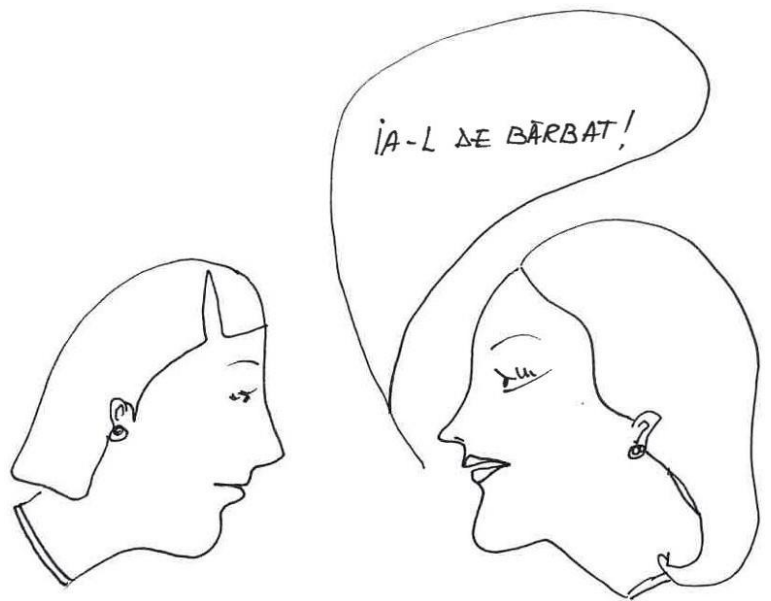
Eram la un club de fițe. Deodată,  
se aude la microfon: „Au fost  
găsite niște chei de la Logan!”  
De rușine, m-am întors acasă pe  
jos!

O prostituată din Motru a fost condamnată la 30 de zile de muncă în folosul comunității.  
Comunitatea a fost foarte mulțumită!

Prietenul meu s-a purtat mizerabil cu mine.  
Ce mă sfătuiești să fac, ca să mă răzbun?  
- Ia-l de bărbat!

Bulă, către musafiri: Ce păcat că, în sfârșit,  
plecați!

Au venit acum câțiva copii să ne colinde. Au  
niște telefoane...că nici nu știu dacă să le  
dau, sau să le cer 10 lei!



Revista pentru femei:  
Pagina 1: Cum să slăbești.  
Pagina 2: Ești frumoasă așa cum ești.  
Pagina 3: Rețetă de prăjitură cu ciocolată.

Culese de pe net de **Tatiana**  
Grafica: **Cristina Ionescu**

### Salată de boeuf

#### **Ingrediente:**

½ kg carne fiartă, ½ kg cartofi,  
250 g mazăre, 1 morcov, 1 pătrunjel,  
1 țelină mică, 1-2 castraveciori murați,  
1-2 gogoșari, 4-5 mere,  
250 ml ulei, 1 lingură de oțet,  
3 gălbenușuri, 1 linguriță muștar  
sare, piper  
Pentru garnitură: măslina, ouă răskoapte,  
gogoșari, pătrunjel verde



#### **Mod de preparare:**

Carnea fiartă sau friptă se taie cuburi mici. Cartofii fierți în coajă se curăță și se taie în cuburi și se amestecă cu carnea, cu mazărea fiartă, țelina și morcovul rase (crude sau fierte), castravecii și gogoșarii tăiați cuburi. Merele se rad și se amestecă în ultimul moment. Se amestecă foarte bine totul cu sare și piper, două linguri de ulei și o lingură de oțet. După gust, se mai pot adăuga 250 g andive crude tăiate, 250 g fasole verde și conopidă, fierte.

Se prepară maioneza și se amestecă o parte cu legumele. Se așează salata în farfuria de servit, se dă forma dorită, se netezește cu cuțitul și se întinde restul de maioneză pe toată suprafața.

Se garnisește după dorință cu măslina, albuș, gălbenuș, gogoșari, boabe de mazăre, frunzulițe de pătrunjel, etc., aranjate în diferite forme.

Poftă bună!

**Tatiana**

## MĂRTURII „Viață și sărbătoare”

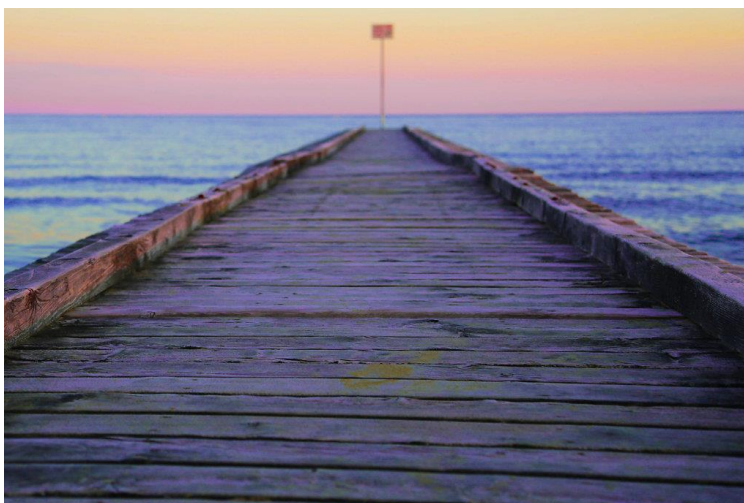
### Viață și sărbătoare

Mă gândesc acum la viața mea și un zâmbet amar îmi flutură pe buze. Toată viața mea a fost o sărbătoare. Nimic nu a fost ușor, nimic nu a venit de la sine. A trebuit, de copil, să lupt din greu pentru fiecare zâmbet care să-mi răcorească sufletul. N-am avut o copilărie ușoară și, Dumnezeu mi-e martor, că n-am primit nimic de la viață, pentru care să nu fi

luptat din greu. Așa a fost viața mea scrisă și zău că nu regret nimic, pentru că nu sunt cu nimic dator la nimeni, nici măcar părinților mei. Știu ei prea bine de ce zic asta!!

Acum mă odihnesc și îmi privesc cele trăite cu satisfacția omului care nu a rămas dator la nimeni cu nimic și pot să mor liniștit și mâine că, zău, nu regret nimic. Ce-am avut de

făcut am făcut și, cine a avut minte să înțeleagă și suflet să îmbrățișeze ce am avut de spus, îmi rămâne dator, că eu plată nu am cerut și mult bine am făcut la viața mea. Este adevărat că și mulți dușmani am avut. Pentru mine, orice zi era sărbătoare și mulți au fost invidioși din cauza asta și m-au lovit cum și cât de mult au putut, dar eu nu m-am răzvrătit și asta cred că i-a durut mai rău decât orice răzbunare



aș fi plănuț și dus la bun sfârșit. Indiferența și optimismul meu nediminuat mi-au fost cele mai puternice răspunsuri pentru toată nedreptatea care mi s-a făcut.

Am știut să-mi fac sărbătoare în fiecare zi trăită și Dumnezeu mi-a dat din plin de toate (bune și rele), să nu mă plictisesc. Un singur lucru am învățat, cu adevărat, în viața asta: moartea nu este un capăt de drum. Eu am să-mi fac în continuare sărbătoare din fiecare zi pe care o mai am de trăit și rămân așa cum am fost toată viața: sincer și optimist!!

*Lucian Constantinescu*

## Viață și sărbători sau viața ca o sărbătoare



Viața e un dar, un dar pe care de nu puține ori nu știu să-l prețuiesc și nici nu știu să-mi sărbătoresc cele 24 de ore, cât e ziua de lungă, mai precis. Știu să-mi plâng amarul, să-mi fac cunoscută suferința, să-mi amintesc de toate belelele (necazuri parcă sună mai bine), dar nu știu să sărbătoresc ziua de azi. Bine, nici datele din calendar, când sunt sărbători legale nu pot spune că mă bucur, că le cinstesc. Am rămas cantonat în Sărbătorile Pascale, onomastica, Sf. Mihail și Sărbătorile de Crăciun. Faptic, doar de Crăciun mă pricep să sărbătoresc...

Trebuie să învăț să sărbătoresc cea mai mare sărbătoare: ziua de azi. Iar sărbătoarea, pentru mine, înseamnă bucurie. O bucurie de nedescris și cât se poate de firească. De ziua mea, m-am prefăcut că sunt bucuros, dar mă gândeam că motiv de bucurie era... eu știu, dacă împlineam 35 de ani, dar așa... m-am bucurat fals. O eroare care tinde să devină repetitivă.

Mi-am făcut o listă de promisiuni (liste mi-am făcut, de-a lungul anilor). Nu mai fac listă(e). Vreau să învăț să mă bucur de fiecare zi, pentru că în fiecare zi e sărbătoare. Începutul e greu. Pot să mă bucur în fiecare zi, cu două condiții: să vreau și să pot. Sau în ordine inversă. Nu are importanță. Totul e să încep să conștientizez că, sărbătorind fiecare 24 de ore, trăiesc, sunt viu.

*Daniel Stetin*

## Viață și sărbători

Pentru mine, sărbătorile, cum ar fi cele de iarnă, implică mai multe ritualuri. Partea estuariană, ne-am obișnuit, înseamnă să găsim scenete pe YouTube, să le transcriem, să le trecem în format



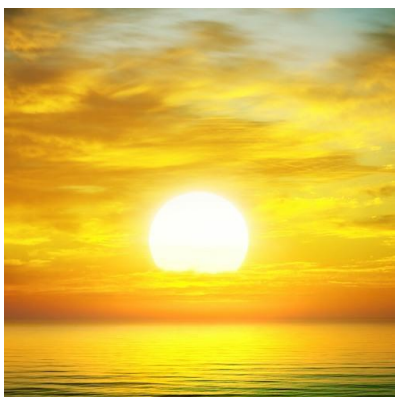
digital, apoi să le printăm, în fine, să le învățăm. La spectacolul de la sfârșitul lui decembrie, împărtășim cu cei din sală aceste momente umoristice și ne bucurăm de atmosfera de Crăciun din Centru.

Urmează acasă, curățenia temeinică, goana după cadouri, fie și simbolice, mâncarea caracteristică sărbătorii de iarnă și, nu în ultimul rând, decorarea bradului, la noi, unul artificial, de câțiva ani. Ador comunicarea cu oameni pe care nu i-am putut vedea de multă

vreme.

Atunci când îmi îngrijesc casa, mi se pare că rezonoz cu strămoșii mei, mă contopesc cu aceștia. Și ei își făceau casele să respire, se reînnoiau. Așa era datina, așa este și acum! Apoi, vin colindele și îmi văd rădăcinile: trec flăcăi cu blănuri pe ei și bat din tobe. Cântă din fluiere și eu dispar în trecut. Mă uit la patinoare, pârții de schi, fie la televizor fie în realitate. Lumea se veselește, își zâmbeste, se feliicită. Vin, la momentul culminant, artificiile, mai nou confettiile. Stăm și ne minunăm când privim cu ochii larg deschiși beculețele din oraș. Vezi un copilaș cum râde și nu îți mai dorești decât să trăiești, da, să fii în viață. Unii își fac planuri pentru anul care vine, visele par să înceapă precum focul lansării unei rachete în spațiu. Ne permitem să ne visăm noi pe noi!

*Stânjenel*



## Viața și sărbătorile Lila sau jocul Divinității

Viața văzută ca joc (în fond, jocul fără sfârșit al Divinului, numit și Lila) poate fi sărbătoarea de zi cu zi a bucuriei de a fi.

Cu bucurie și recunoștință ne trăim fiecare început de zi, fiecare răsărit de soare, căci viața are sacralitatea ei, are sărbătoarea ei, prin tot ce ne aduce în atenție ca experiență pământească.

*Cristina Ionescu*

## Viață și sărbătoare

Încep articolul asta cu Motto: „Sărbătoare, nu veni. Nu este cazul și nici nu vreau să te primesc în viața mea”. Tu, sărbătoare de Crăciun și apoi alta, de Anul Nou și Sf. Vasile, vă rog nu veniți la mine, căci nu vă primesc.

Voi îmi aduceți numai amintiri triste, mai ales cea de Revelion. În ziua de 30 decembrie, mama mea a murit, iar pe 31 decembrie a fost înmormântată. Aceste două evenimente foarte triste, au fost cât p'aci să îmi aducă o depresie, încât nu știu cum am scăpat. Căci numai cine trăiește singur, poate acum citind articolul ăsta, să empatizeze cu mine.

După ce trec sărbătorile, mă simt și eu mai bine. Uite, de pildă Boboteaza și Sf. Ioan, nu-mi fac atâta rău, pentru că magazinele sunt deschise, iar eu mai am atunci niște bani de cheltuit. Vorba băieților care îmi dădeau țigări pe datorie, „când avem bani, atunci este ziua noastră” - aveau dreptate. Iar actorul Florin Zamfirescu spunea: „Eu, când nu am bani, miros a prost”.



La revedere, *Mihai Popa*

## Viață și sărbătoare

Să știți că nu toți dintre noi avem tot ce ne trebuie, dar trebuie să tindem la mai bine, să învățăm să vedem frumosul și plăcutul în orice, chiar și într-un refuz. Deunăzi, m-a refuzat psiholoaga mea, și chiar aveam nevoie să discut cu cineva despre stările mele. Și am venit cu o întrebare pertinentă: „Aveți ceva cu mine?”, deoarece a mai făcut asta și alte dăți, și au fost chiar și trei refuzuri, unul după altul, la trei programări. E important să facem față și la refuz cu capul sus. O dată, a avut probleme cu copilul, altă dată a fost răcită, iar ultima dată, pur și simplu a uitat să mă treacă în agenda ei, soartă pe care au avut-o și alți pacienți din acea zi. Până la urmă, mi-a spus că nu are nimic special cu mine („Între noi totul este ok”, a spus ea).

Încercați să găsiți în familie pe cineva cu care să discutați, să gustați plăceri simple, ieșiri în parc, în Herăstrău, Cișmigiu, Grădina Botanică. Faceți plimbări pentru a uita de griji, până vedeți ceva vesel, puneți muzică, scrieți în jurnal ce vi s-a întâmplat, veniți la Estuar la activitățile de grup, socializați. Nu vă închideți în voi, nu vă izolați, pentru că, la afecțiunea noastră, izolarea e totuna cu agravarea stării. Discutați cu angajații Estuar sau cu voluntarii lor despre problemele voastre, deoarece veți primi ajutor. Nu stați în casă.

Și, încă ceva. Căutați să aveți cel puțin un aliat în familie care să vă înțeleagă stările, să vă ajute, să vă sprijine iar, de sărbători, e bine, pe cât posibil, să fiți alături de colegi, de apropiați, cântând colinde.

Căutați să vă faceți prieteni, pe cât posibil și în afara centrului, cu care să ieșiți, să schimbați păreri, pentru a avea un suflu nou. Și, nu în ultimul rând, fiți binecuvântați cu pace, dragoste, iubire și înțelegere din partea celor din jur.

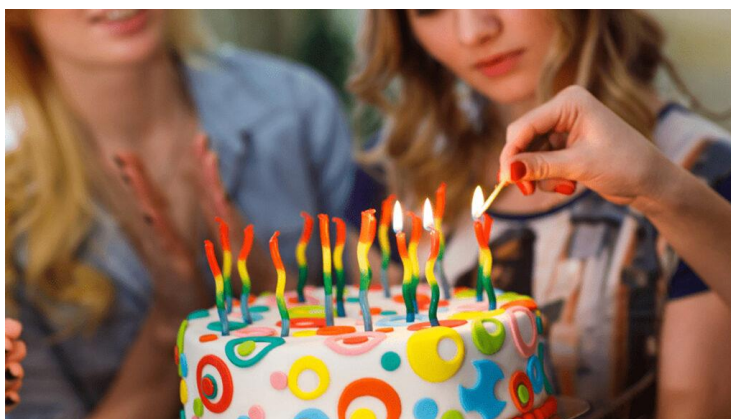
Sper că experiența mea neplăcută cu psiholoaga mea, din care am învățat că nu tot timpul „E doar pentru mine”, are și ea viața ei, să vă fie de folos. Oamenii mai sunt și indisponibili, ca noi toți că, altfel, unde s-ar ajunge.

Cu stimă, **Anonimul**

## Viață și sărbătoare

Viața are de toate, și bune, și rele. Printre cele bune, sunt zilele de sărbătoare: zile de naștere, sărbători de nume, sărbătorile religioase, „nunți, botezuri, cumetrii”, și așa mai departe.

Sigur, se întâmplă să ne strice câte ceva sau cineva, câteodată, și vreo zi de sărbătoare, dar să luăm partea bună: o așteptăm, o pregătim, ne gândim la ea, cu mult timp înainte, ne facem planuri. Cu cine, unde, cu ce ținută, care e programul, ce se servește, eventual variantă pentru vreme nepotrivită... Ualeu, parcă așa avea firmă de organizat evenimente! În mod normal, astea veneau mai puțin planificat, la mine, dar nu mai puțin așteptat. Iar pregătirea este foarte plăcută. Ca și amintirea, după aceea.



Însă, o zi de sărbătoare putem face din oricare zi a vieții noastre, cu sau fără vreun prilej anume. Astfel, pentru mine, o întâlnire de câteva ore, chiar și o dată în an, cu unele din fostele mele colege de școală, este o zi de sărbătoare. Sau o zi la mare, sau la munte, care pot valora cât o vacanță. Sau, vizionarea unui film documentar care mă captivează, îmi face ziua frumoasă. Pot să găsesc un motiv, oricât de mic, pentru a-mi face sărbătoare dintr-o zi obișnuită. Teoretic, pot, dar practic e greu. Trebuie să îmi propun intenționat să mă bucur, și chiar trebuie să mă bucur intenționat, poate chiar forțat, uneori (de multe ori?). Dar, apoi, amintirea faptului că mi-a făcut plăcere, că momentul sau ziua

respectivă mi-au adus destindere, zâmbete, soare și căldură în suflet, poate chiar socializare, chiar îmi ridică cota de bună dispoziție.

„Fă rai, din ce ai!” Așa încerc eu să fac cu viața mea, și așa sfătuiesc pe oricine.

La mulți ani, și cât mai multe sărbători!

**Tatiana**

## PAGINA MUZICALĂ

### Colindele, aripi spre Paradis



Când asculți, omule creștin, colinde, simți că te înalți spre Paradisul unde Pruncul Iisus, Iosif și Maria te așteaptă cu drag! Ele, pentru mine, sunt aripi spre cer. Ce ne duc acolo unde bucuria întrece orice vis.

Când de Sfintele Sărbători de iarnă ele răsună, noi atunci simțim că redevenim copii, simțindu-ne mai buni, mai curați.

Să le ascultăm cu bucurie și iubire. Fără ele, Crăciunul ar fi pustiu.

**Ana Corina Vlad**

### Callas - La Divina

Mă împac greu cu gândul că ea nu mai este printre noi. Nimeni nu va mai fi vreodată ca ea. Tot ceea ce a cântat și interpretat a fost fenomenal.

Vocea ei a fost ca niște frumoase focuri de artificii pe cerul muzicii. Cu vocea minunată, cu un ambitus de patru octave, Maria Callas a uimit prin repertoriul său deosebit de variat și prin sensibilitatea, generozitatea și emoția cu care și-a cântat și și-a creat rolurile. De la Lakme și Semiramida, la Carmen și Dalila, de la Traviata și Tosca la Madama Butterfly și Mackbeth, de la Philinne din opera Mignon de Ambroise Thomas, la Dalila din opera Samson și Dalila de Camille Saint Saens, de la Mozart și Rossini, a fost inimitabilă. Forța sa dramatică, talentul ei de actriță, de mare tragediană, i-au încântat pe toți cei ce au iubit-o și au admirat-o.



Să o ascultăm cât mai mult și mai des, fiindcă ne va da clipe de încântare. Și merită să strigăm într-un glas: Callas, La Divina.

*Ana Corina Vlad*

## PAGINA SPORTIVĂ

### Grupele Cupei României se joacă

S-a jucat etapa a 3-a, ultima, a grupelor Cupei României.

Într-una din grupe s-au calificat Universitatea Craiova și FC Voluntari. Universitatea Craiova a învins cu 4-0 la Craiova, pe Farul Constanța - echipa antrenată de excelentul Gheorghe Hagi. Unul din golurile Universității Craiova a fost marcat de talentatul Atanas Trică - fiul fostului mare jucător Eugen Trică - care a jucat și la Steaua București și nepotul marelui Ilie Balaci. De la Universitatea Craiova s-au mai remarcat marele talent mijlocașul Marian Danciu - selecționat și în naționala României under 21 și marea valoare atacantul Roguljici. FC Voluntari s-a calificat tot în sferturile de finală ale Cupei



României, ca și Universitatea Craiova, după ce a făcut 0-0 cu UTA Arad, la Arad. Într-un alt meci, CS Tunari, cu marele talent Dragoș Gheorghe în formație, a făcut 1-1 acasă, la Tunari, cu Gloria Buzău.

Într-o altă grupă, s-au calificat în sferturile de finală ale Cupei României, Universitatea Cluj și CFR Cluj - echipa antrenată de excelentul Andrea Mandorlini. Universitatea Cluj a învins pe FC Botoșani, la Botoșani, cu 4-0. În acest meci s-au remarcat de la Universitatea Cluj meseriașul fundaș Pitian, foarte tehnicul mijlocaș Fosatti, marele talent mijlocașul Robert Silaghi și tehnicul și subtilul mijlocaș Chipciu.

Într-un alt joc, Rapid București a făcut 0-0 la București cu CFR Cluj, echipa clujeană calificându-se în sferturile Cupei României. Într-o altă partidă, CSM Alexandria - echipa antrenată de excelentul Alin Pânzaru, a pierdut cu 3-2 acasă, cu CSA Steaua București - echipa de la care s-au remarcat talentatul fundaș David Maței, foarte tehnicul mijlocaș Enceanu, marea valoare atacantul Buziuc - un fin tehnician, și marele talent atacantul Boiciuc. De la CSM Alexandria, s-au remarcat excelentul portar Dragoș Balauru, marele talent fundașul Cana, foarte tehnicul mijlocaș Petre Simon - autorul celor 2 goluri ale lui CSM Alexandria și talentatul mijlocaș Jerdea. Oricum, grupele Cupei României se joacă.

*Bogdan Tudor*



## S-au tras la sorți grupele CE Euro 2024 din Germania

S-au tras la sorți grupele lui Euro 2024 din Germania, de la anul. Echipa României, antrenată de excelentul Edward Iordănescu, a picat în grupă cu Belgia - echipă de mare valoare, cu Slovacia - echipa unde juca odată foarte tehnicul mijlocaș Moravcik și cu câștigătoarea unuia dintre baraje. România a reușit o calificare frumoasă la Campionatul european de la anul, din 2024, din



Germania. În naționala României joacă valori ca talentatul portar Horațiu Moldovan, marele talent fundașul Rațiu, laboriosul mijlocaș Morutan, marele meseriaș mijlocașul Nicolae Stânciu, foarte tehnicul mijlocaș Ianis Hagi - care joacă la Deportivo Alaves - în Spania - o echipă frumoasă sau talentatul atacant George Pușcaș.

Belgia este o mare echipă și a fost întotdeauna. Pentru Belgia au jucat, de-a lungul anilor, marele talent portarul Preud Homme, talentatul portar Bodart - care juca la Standard Liege-o echipă meseriașă, marele talent fundașul Grun, tenacele fundaș Demol, laboriosul mijlocaș Vercauteren, foarte tehnicul mijlocaș Enzo Scifo - un idol care a jucat la Anderlecht Bruxelles și la Torino, omniprezentul mijlocaș Jan Ceulemans, talentatul atacant Claessen - care a jucat la marea echipă Royal Antwerp și meseriașul atacant Degryse. Acum, în naționala Belgiei, joacă mari valori ca fundașul Alderweield, mijlocașul Saelemeckers, mijlocașul De Kaetelere, mijlocașul Vermeeren - o mare speranță de la Royal Antwerp, De Bruyne - o mare valoare sau golgeterul echipei, marea valoare Romelu Lukaku.

În barajul pentru un loc în Germania, prima șansă de a se califica o are Ucraina, urmată de Bosnia, Islanda și Israel. Oricum, se va juca Campionatul European de Fotbal, la anul, în 2024, în Germania.

***Bogdan Tudor***

## Ionel Luță, vedeta Universității Craiova



Marea valoare, mijlocașul Ionel Luță, a jucat și la marea echipă Electroputere Craiova.

Ionel Luță a fost o mare valoare a Universității Craiova. El era un mijlocaș foarte tehnic, subtil, laborios, cu simțul porții, un bun executant de lovituri libere. Ionel Luță ar fi meritat să joace măcar în lotul B al României. Succes în continuare Ionel Luță!

***Bogdan Tudor***

### **Misiunea Fundației Estuar:**

- este de a oferi opțiuni sociale și alternative adulților cu probleme de sănătate mintală, pentru reintegrarea lor în comunitate

### **Principiile Fundației Estuar:**

- cultivă respectul pentru beneficiarii săi
- respectă confidențialitatea în relațiile cu beneficiarii
- luptă împotriva practicilor discriminatorii
- încurajează beneficiarii să-și asume responsabilitățile, riscurile unui trai obișnuit
- militează pentru creșterea toleranței și înțelegerii față de persoanele cu nevoi speciale
- respectă individualitatea și demnitatea beneficiarilor săi

### **Viziunea Fundației Estuar:**

- o comunitate capabilă să integreze persoanele cu probleme de sănătate mintală, garantându-le șanse egale pentru accesul la serviciile speciale și drepturi egale pentru a beneficia de opțiuni și alternative

### **Beneficiarii serviciilor Fundației Estuar:**

- adulții care datorită neșansei de a se îmbolnăvi și-au pierdut familia, prietenii, proprietățile, locul de muncă, încrederea în sine și în cei din jur
- membrii ai comunității aflați într-un impas temporar de comunicare și adaptare
- familiile, prietenii, vecinii celor cu nevoi speciale

**Biroul administrativ**  
Str. Ion Creangă nr. 6 C, bl. 87,  
sc.1, ap. 1, sector 5  
București, cod: 050864  
Tel: 031.41.71.888  
Mobil :  
0753.088.670/680/675  
Fax: 031.41.71.890  
E-mail: [office@estuar.org](mailto:office@estuar.org)  
[www.estuar.org](http://www.estuar.org)  
Banca Comercială Română  
Sector 5  
Cont::  
RO45RNCB006400489646000  
1 /RON

**Centrul Social București**  
Str. Lt. Gh. Negel, nr. 1-3,  
sector 6  
București, cod: 060131  
Tel/Fax: 021-411.08.85  
Mobil: 0753.088.677  
E-mail: [office.cs6@estuar.org](mailto:office.cs6@estuar.org)

**Centrul Social Cluj**  
Str. George Baritiu nr. 22, ap.  
13, Cluj Napoca, judetul  
ClujMobil: 0753.088.673  
E-mail: [office.cluj@estuar.org](mailto:office.cluj@estuar.org)

**Centrul Social Ploiești**  
Str. Iuliu Maniu, nr. 26 A  
Ploiești, cod: 100143  
Tel/Fax: 0344-143.298  
Mobil: 0753.088.671  
E-mail: [estuar@upcnet.ro](mailto:estuar@upcnet.ro)  
[office.ploiesti@estuar.org](mailto:office.ploiesti@estuar.org)

**Centrul Social Giurgiu**  
Str. 1 Decembrie 1918, nr. 83  
Giurgiu, cod: 080192  
Tel/Fax:  
Mobil: 0758.119.322  
E-mail:  
[office.giurgiu@estuar.com](mailto:office.giurgiu@estuar.com)

Înființată prin Hot. Jud. nr. 174/13.09.1993/Judecătoria sectorului 1 București, Cod fiscal: 4829835

Operator de date cu caracter personal înscris în Registrul de Evidență a Prelucrărilor de Date cu Caracter Personal

sub nr. 17714

